



# 骨质疏松症的临床症状及防治要点

很多人到了一定年龄，会有腰背疼痛的毛病，早期症状偶尔发生的时候一般没有引起重视。伴随着年龄增长，疼痛症状逐步加重后前往医院就诊，结果发现没有别的什么毛病，就是骨质疏松症。但在医生详细解释之前，很多人都不知道骨质疏松症是个什么样的疾病。这里带大家一起了解骨质疏松到底是咋回事儿？

## 骨质疏松症

骨质疏松症其实就是系统性骨病，主要特点是骨组织微结构改变、骨量下降，主要表现是骨脆性增加，在无外伤或轻微创伤情况下，患者的骨折发生概率明显升高。该病是由多因素诱发的慢性疾病，在骨折发生前往往无特异性表现，所以难以早期确诊。该病多发于老年人，在我国老龄化现象日益突出后，骨质疏松症发生率亦逐步上升。

## 骨质疏松症的临床症状

骨质疏松症发生后，会诱发一系列临床症状，这些症状会对患者的身心健康及生活质量造成较大影响，尽早明确临床症状、早期识别疾病、早期治疗疾病，是迅速缓解症状、控制病情的唯一路径。骨质疏松症主要有以下临床症状：

1. 痛 痛是最常见的原发性骨质疏松症症状，以腰背疼痛为主。伴随着病程延长，疾病进展，疼痛症状会顺着患者脊柱朝两侧扩散，疼痛范围扩大。患者仰卧位或是坐位时，疼痛症状明显减

轻；患者直立后伸、久立、久坐、用力排大便、咳嗽以及弯腰时疼痛加重。临床调查表明，人体骨量丢失率达到 12% 后则会发生骨痛。若骨质疏松症患者是老年人，还会导致脊柱前屈、椎体压缩变形、肌肉疲劳、肌肉痉挛等，最后诱发疼痛。伴随着病理变化的加重，还会对相应脊神经造成压迫，诱发四肢放射痛、肋间神经痛以及双下肢感觉运动障碍。若对脊髓组织以及马尾神经造成压迫，还会对患者的膀胱与直肠功能造成影响。

2. 身长缩短与驼背 该类症状多发生在疼痛之后，此时患者的脊椎椎体前部存在较大负重，尤其是患者的第 11、12 胸椎与第 3 腰椎会承载更大的负荷，更容易发生压缩变形，促使脊椎前倾，最后形成驼背。伴随患者年龄的逐步增长，骨质疏松病情逐步加重，驼背曲度会逐步加大。若患者是老年人，发生骨质疏松症后有椎体压缩表现，每个椎体会缩短 2 毫米左右，身高会下降 3~6 厘米。

3. 骨折 这是一种最常见、最

严重的骨质疏松症并发症。

4. 呼吸功能下降 在骨质疏松症发生后，患者还会发生脊椎后弯及胸廓畸形，甚至会出现胸腰椎压缩性骨折，这些病理变化均会降低患者的肺活量，诱发气短、胸闷及呼吸困难等不适症状。

## 骨质疏松症如何防治

防治骨质疏松症，可从以下几个方面着手：

1. 适当运动 运动可有效刺激人体骨骼中的细胞，增加并维持骨密度，预防骨密度持续下降。在确诊骨质疏松症或是尚未发生骨质疏松症的情况下，每天可适当运动，尽量选择自己喜欢的有氧运动，培养良好的运动习惯，持续运动，持续改善骨骼状态及骨密度。

2. 满足钙磷需求 人体中的骨矿由磷酸钙构成，普通食物中往往没有丰富的钙、磷元素，不足以满足患者日常生活中的钙、磷需求，所以，要有意识地进行钙、磷元素的补充。不仅要积极增加含钙、磷元素多的食物，还需服用一些含钙、磷药物补充钙、磷元素，比如



骨质疏松

枸橼酸钙、钙尔奇、碳酸钙、福善美、密固达等。

3. 补充维 D 单纯补钙是远远不够的，因为钙进入人体后需要被肠道吸收，这一过程中需维生素辅助，尤其是维生素 D。若体内的维生素 D 不足，即便摄入很多钙，也难以吸收，只会跟着大便排出体外。阳光照射能够让皮肤中产生一定含量的维生素 D，所以经常进行户外活动或晒太阳的人，是不会缺少维生素 D 的。但很多人为了保持皮肤白皙，日常生活中有意避开阳光照射，导致维生素 D 不足，就只能通过药物补充，比如钙三醇、阿法骨化醇等。

总之，骨质疏松是可治可防的，我们一定要增强骨质疏松防治意识，养成健康的生活习惯，发现问题及时干预，将骨骼健康掌握在自己手中。

广西中医药大学附属瑞康医院  
脊柱外科二区 陈兰

# 卵巢癌——沉默的杀手

## 卵巢癌的发病情况

卵巢癌是发生在女性患者卵巢内部的恶性肿瘤性疾病，发病不受年龄的影响，每个年龄段都有可能诱发卵巢癌。同时卵巢癌的发病组织也具有多样性特点，在症状上主要为上皮来源。卵巢癌发病早期没有明显的症状，很少被人发现，同时晚期病变也没有典型症状，在治疗方式上多以综合性手术方案为主，且治疗后复发概率非常高。卵巢癌发病不受年龄限制，但绝大多数的卵巢癌发生在五十岁以上的妇女中。就我国卵巢癌发病概率来讲，卵巢癌在妇女肿瘤疾病中位列第三，大约占据女性生殖肿瘤的 23% 以上，而且还在呈上升趋势发展。据相关数据信息显示，我国每年死于卵巢癌疾病的妇女约 2500 万人，死亡率排在妇科肿瘤性疾病之首。

## 卵巢癌的危险性因素

就目前来讲，卵巢癌的具体病因还不明确。但是临床治疗认为，卵巢癌与遗传因素、生育因素、环境因素以及个人的生活习惯有着非常直接的关系，这些因素对卵巢癌的形成影响甚大。

1. 遗传因素与家族遗传性疾病 在卵巢癌治疗研究分析中，已经知道卵巢癌患者的一个非常重要的因素就是遗传因素。根据数据调查得知，由遗传因素所引发的卵巢癌所占比例高达 17%。另外家族遗传性疾病也不能忽视，数据研究表明，具有卵巢癌、乳腺癌、结直肠癌以及子宫内膜癌的家族遗传病的妇女，卵巢癌的发病概率明显偏高，针对这部分人群，在治疗过程中应对其做充分有效的筛查，尽早诊断是否伴有相关疾病因素的影响。

2. 乳腺癌与生殖因素 临床治疗表明，患有乳腺癌的女性比普通妇女患卵巢癌的风险系数更高，没有生育小孩的妇女患卵巢癌的风险也比生育妇女系数要高。研究表明，二十六岁之前生育了小孩的妇女，会大大降低患卵巢癌的风险，没有生育小孩的妇女与生育小孩的妇女相比较，没有生育小孩的妇女患有亚型卵巢癌的风险系数会更高。

3. 妇女持续排卵与子宫内膜异位 妇女持续排卵也是诱发卵巢癌的重要因素，因为持续排卵会导致

妇女卵巢表面出现上皮不断损伤和修复的情况，进而有可能诱发卵巢癌的发生。可以说妇女排卵的次数与患卵巢癌风险有着非常紧密的联系，为此妇女在排卵过程中可以使促进排卵的药物，以此达到降低卵巢发生肿瘤的风险。另外子宫内膜异位也是导致妇女发生卵巢癌的重要因素，所谓的子宫内膜异位指的是与妇女子宫膜组织相似的肌肉组织生长在子宫之外的一种疾病，数据研究表明，患有子宫内膜异位症的妇女，诱发卵巢癌的风险比健康妇女高 30% 以上。

4. 其他因素 卵巢癌临床治疗研究表明，日常生活中许多不良因素也会诱发卵巢癌，如生活中的饮食问题、空气中的各种化学物质成分等，都对卵巢癌的发生有着直接或者间接的影响。

## 卵巢癌的预防

1. 健康合理的生活方式 一方面是要做到合理健康的饮食，生活中不能摄入过多酸辣、辛辣的食物，做到不抽烟、不酗酒。另一方面是要尽量多做体育锻炼，保证充足的睡眠时间，提升自我抵抗疾病的能力。另外在生活中还要做到

不能长期处于高强度高压力的精神状态，要保持良好的生活状况，让心情保持愉悦才能有效降低患病风险。

2. 做好日常身体监测 卵巢癌在治疗过程中，其症状会发生转移等问题，所以在卵巢癌治疗以后，患者应该更多地关注身体是否出现其他不良症状。比如：身体出现腹痛、咳嗽出血以及大便带血等症状，就应该及时到医院进行检查治疗，做到尽早发现、尽早治疗。

3. 定期到医院检查 定期到医院进行检查是预防卵巢癌病发的一种有效手段，通过到医院进行相应的 B 超检查，对于早期发现卵巢肿瘤、尽早治疗有着非常积极的作用，特别是阴道 B 超检查能够提升诊断阳性几率，同时在检查过程中还能有效确定肿瘤性质，从而对卵巢癌的病发产生更好的预防效果。特别是 40 岁以上女性应每年进行体检，如妇科检查、肿瘤标志物检查、影像学检查等，高危人群每半年检查一次，尤其是有家族史的女性应更早进行筛查。

柳州市人民医院 韦艳玲